



## EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ SETMANAL MENÚS MIGDIA INFANTS 12-18 MESOS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs bullit amb salsa de tomàquet bullida — Ou dur amb pastanaga i mongeta tendra — Plàtan	Purè de patata i porro — Filet de llenguado a la planxa amb enciam — Macedònia	Fideus amb salsa de tomàquet bullida — Carn de vedella guisada amb pastanaga — Compota de poma amb suc de taronja	Crema de carbassa — Filet de lluç al forn amb patata — logurt	Purè de lenties amb pastanaga — Pernil cuit amb tomàquet sense pell ni llavors — Mandarina
Sèmola de blat de moro — Pollastre rostit amb ceba i pastanaga — Llesques de poma amb mel	Purè de cigrons — Filet de gall (peix magre) bullit amb espinacs i carbassó aixafats — Plàtan	Purè de porro, carbassa i arròs — Tall rodó de gall dindi al forn amb pastanaga ratllada — Compota de pera amb suc de taronja	Sopa de lletres — Truita a la francesa amb enciam — logurt	Coliflor i patata triturades — Filet de lluç amb ceba al forn — Rodanxes de taronja i plàtan
Arròs amb porro i pastanaga — Filet de mero al forn amb enciam — logurt	Pèsols aixafats amb patata — Ou dur ratllat amb salsa de tomàquet bullida — Pera	Sèmola de blat de moro — Carn magra de porc guisada amb ceba i tomàquet — Bol de poma i taronja	Crema de pastanaga — Filet de llenguado amb patates al forn — Mandarina	Sopa de pistons — Mandonguilles de vedella a la jardinera — Rodanxes de taronja i plàtan

- Cal afegir a tots els menús una cullerada d'oli d'oliva cru.
- A tota la fruita cuita triturada és convenient afegir-hi suc de cítric natural.